



Camino de Sanación Mental

Si yo estoy bien, mi familia también

Sección 4

Obtener ayuda – Williamson County



Conjunto de herramientas de salud mental en español

Este conjunto de herramientas incluye recursos para mejorar su bienestar mental y general y el de su familia, recursos educativos para aprender más sobre la salud mental así como organizaciones locales y nacionales donde puede conseguir ayuda. Todos los recursos en este conjunto de herramientas son seguros y sirven a individuos y familias que hablan español.

Descargo de Responsabilidad: Los materiales y la información contenida en esta presentación y/o guía se proporcionan únicamente con fines generales y educativos y no constituyen ningún consejo legal, médico u otro consejo profesional sobre ningún tema. Ninguna de la información en nuestra presentación sustituye un diagnóstico y tratamiento por un profesional de la salud. Siempre busque el consejo de un médico u otros proveedores de atención médica calificados y haga preguntas sobre cualquier problema médico que pueda tener. Si tiene o sospecha que tiene un problema médico o una preocupación de salud mental, comuníquese de inmediato con su proveedor de atención médica o llame al 911.

Nuestro profundo agradecimiento a St. David's Foundation y a United Healthcare por proporcionar fondos para el kit de herramientas "Camino de sanación mental" y para nuestras iniciativas de participación comunitaria.

Sección 4

Obtener ayuda – Williamson County

Servicios y apoyos prestados por otra persona, profesional u organismo para ayudar en diferentes componentes del bienestar, como la salud mental, la resiliencia, los comportamientos de cuidado personal y la capacidad para afrontar emociones positivas y negativas.

Líneas en caso de crisis

1. Línea de texto para casos de crisis
2. Recursos de NAMI para casos de crisis
3. Línea de vida 988
 - a. oprima #2 para Español
4. Lista de recursos de Mental Health America (Salud Mental en Estados Unidos)
5. Línea nacional de crisis para trastornos alimentarios
6. TransLifeLine | (877) 565-8860
7. Bluebonnet Trails Community Services Crisis Line | 1-800-841-1255

Grupos de apoyo – Grupos donde hablar con alguien

Se entiende por grupo de apoyo a aquel conjunto de personas que se reúnen de forma periódica para ayudarse a hacer frente a un problema que provoca alteraciones en su vida cotidiana mediante el intercambio de vivencias. Este problema es común para todos los miembros del grupo.

Se trata de una estrategia dirigida a la cooperación y al apoyo entre personas que viven con un mismo problema, de manera que se contribuya a que cada miembro pueda mejorar su competencia a la hora de adaptarse al problema en cuestión o sus consecuencias y afrontar posibles complicaciones futuras. Además de ello permite la expresión de dudas, miedos y emociones derivadas de su vivencia en un entorno acogedor y donde va a encontrarse con otros sujetos que han pasado por lo mismo y van a comprenderse entre sí.

Fuente: <https://psicologiyamente.com/clinica/grupos-de-apoyo>

Sección 4

Obtener ayuda – Williamson County continuado

Grupos de apoyo – Grupos donde hablar con alguien continuado

Grupos de apoyo locales

1. Christi Center

Ofrece asesoramiento gratuito en grupo sobre el duelo en Georgetown.

2. Samaritan Center

Ofrece servicios en Georgetown. Los servicios incluyen: terapia de grupo, servicios de apoyo entre iguales, educación para el bienestar para comunidades, escuelas, iglesias y organizaciones.

Servicios de terapia

La terapia es un tipo de tratamiento que busca mejorar la salud mental y el bienestar de las personas. Permite abordar problemas emocionales, conductuales o psicológicos, aliviar los síntomas de las enfermedades mentales y desarrollar habilidades de afrontamiento.

Existen diferentes tipos de terapia, cada uno con su propio enfoque y técnicas. Las sesiones son confidenciales y seguras, brindando un espacio para explorar pensamientos y sentimientos sin temor al juicio.

La duración de la terapia varía según las necesidades individuales. Puede ser complementaria a otros tratamientos como medicamentos o cambios en el estilo de vida.

Fuente: <https://contigowf.org/>



Sección 4 Obtener ayuda – Williamson County continuado

Servicios de terapia continuado

Recursos Locales

1. Samaritan Center

Ofrece servicios en Georgetown. Los servicios incluyen: asesoría de salud mental para niños, adolescentes, adultos y familias, teleterapia y consejería pastoral.

2. Gramercy Clinic

Servicios en Round Rock. Servicios de asesoramiento individual, de pareja y familiar; asesoramiento para trastornos concurrentes de salud mental y consumo de sustancias; servicios psiquiátricos, incluida la gestión de los medicamentos. Escala móvil en función de los ingresos familiares; servicios gratuitos limitados para personas con dificultades económicas importantes.

3. Bluebonnet Trails Community Services

Los servicios incluyen: servicios de crisis, salud mental, apoyo entre iguales y consumo de sustancias.

4. Lone Star Circle of Care

Servicios en los condados de Williamson y Bastrop. Los servicios incluyen una gama de profesionales de la salud del comportamiento, lo que incluye psiquiatras, enfermeras de salud mental psiquiátrica y psicoterapeutas.

5. Wonders and Worries

Servicios para niños de 2 a 18 años en Georgetown.